横須賀市

令和8年3月分学校給食基準献立予定表（詳細版）

※ 分量(g)は中学年の1人分です。
※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

A	6（金）	3（火）	2（月）	4（水）	5（木）	12（木）	13（金）	9（月）	10（火）	11（水）	16（月）	17（火）
B	6（金）	3（火）	2（月）	4（水）	5（木）	13（金）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	16（月）	17（火）
C	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	16（月）	17（火）
D	4（水）	3（火）	5（木）	6（金）	2（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	9（月）	16（月）	17（火）
E	5（木）	3（火）	6（金）	2（月）	4（水）	11（水）	12（木）	13（金）	9（月）	10（火）	16（月）	17（火）
献立名	春キャベツのクリームスパゲッティ	五目ずし	ごはん	黒パン	麦ごはん	中華おこわ	ロールパン	かじきのたれカツ丼	ソフトフランス	とりごぼうのピラフ	かきたまうどん	カレーライス
	牛乳	きざみのり	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	発酵乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	揚げ大豆	牛乳	とん漬け	揚げじゃがいものそぼろ煮	とり肉と生揚げのチリソース炒め	揚げギョウザ	ミートソースグラタン	呉汁	ポトフ	サーモンソテー	とり肉と凍り豆腐の揚げ煮	わかめサラダ
	タルト	かじきの角煮	吉野汁	野菜スープ	ごまドレッシングサラダ	いそナムル	みそドレッシングサラダ		スパゲッティサラダ	コールスローサラダ		ゼリー
		ごま入りおひたし							くだもの	ヨーグルト		
		ひなあられ										
材料名	スパゲッティ 60	米 65	米（委託炊飯） 80	黒パン 50	米 70	米 30	ロールパン 50	米（委託炊飯） 80	ソフトフランス 50	米 62	干しうどん 40	米 70
	塩 1.2	麦 5			麦 10	麦 5				麦 8	豚肉 20	麦 10
	サラダ油 3	酒 0.8	牛乳 206	牛乳 206	油 0.3	もち米 35	プルーン発酵乳 213	かじき 60	牛乳 206	酒 0.8	人参 10	油 0.3
		水			酒 1	酒 0.8		塩 0.1		水	玉ねぎ 40	酒 1
	鶏肉 45	さとう 2.5	豚肉 60	じゃがいも 140	水	水	リボンマカロニ 25	こしょう 0.02	ウインナーソーセージ（鉄） 30	鶏肉 15	小松菜 20	水
	キャベツ 60	塩 0.6	にんにく 0.1	油 35		しょうが 0.5	塩 0.4	小麦粉 4	人参 15	ごぼう 8	卵 20	
	玉ねぎ 20	酢 6	赤みそ 3	豚ひき肉 30	牛乳 206	豚肉 22	豚ひき肉 35	小麦粉 4	じゃがいも 40	人参 5	かつお節 1.8	豚肉 50
	人参 10	かんぴょう 1.5	しょうゆ 1	さとう 4.5		人参 10	玉ねぎ 40	水 18	玉ねぎ 40	玉ねぎ 15	さとう 0.3	人参 15
	油 0.6	塩 0.3	さとう 1	しょうゆ 4.5	鶏肉 35	干し椎茸 0.5	人参 10	パン粉 14	キャベツ 30	しょうが 0.1	塩 0.5	じゃがいも 40
	油 2.2	人参 9	酒 1	酒 0.5	塩 0.2	たけのこ 10	にんにく 0.5	油 35	濃縮スープ（ポーク） 5	油 1.1	しょうゆ 6	玉ねぎ 50
	バター 2.2	干し椎茸 0.6	みりん 1	片栗粉 1	こしょう 0.02	ごま油 1.3	セロリ 2	しょうゆ 5	塩 0.45	濃縮スープ（チキン） 2	水 120	にんにく 0.1
	小麦粉 4.5	冷凍油揚げ 7		水	しょうが 0.6	さとう 0.9	油 0.7	さとう 4	こしょう 0.01	塩 0.9		しょうが 0.2
	調理用牛乳 20	かつお節 1	鶏肉 10		にんにく 0.6	塩 0.35	濃縮スープ（ポーク） 3	酒 2	ローリエ 0.01	こしょう 0.02	牛乳 206	油 1
	脱脂粉乳 8	水 20	人参 10	人参 5	玉ねぎ 35	しょうゆ 3.5	トマトケチャップ 10	みりん 1	水 60	グリンピース 3		油 6
	濃縮スープ（チキン） 5	さとう 2.3	大根 25	玉ねぎ 20	油 1	酒 1	デミグラスソース 5	水 2			鶏肉 40	小麦粉 6
	塩 0.9	しょうゆ 3	こんにゃく 10	キャベツ 30	冷凍生揚げ 40	グリンピース 3	塩 0.4		スパゲッティ 5	牛乳 206	しょうゆ 0.7	カレー粉 1
	こしょう 0.03		冷凍油揚げ 5	干し椎茸 0.5	トマトケチャップ 13		こしょう 0.01	牛乳 206	人参 5		しょうが 0.5	濃縮スープ（ポーク） 2
	水 45	のり 0.5	えのき 10	ウインナーソーセージ（鉄） 4	中濃ソース 3.8	牛乳 206	さとう 0.4		キャベツ 25	さけ 60	酒 0.5	塩 0.75
			小松菜 15	ほうれん草 15	さとう 2.8		中濃ソース 0.5	大豆（ボイル） 20	きゅうり 5	塩 0.5	片栗粉 7	トマトケチャップ 2
	牛乳 206	牛乳 206	長ねぎ 10	濃縮スープ（ポーク） 5	豆板醤 0.16	ギョウザ 51	小麦粉 4	鶏肉 15	ホールコーン 10	こしょう 0.03	凍り豆腐 8	ウスターソース 2.5
			かつお節 1.5	塩 0.8	片栗粉 1.3	油 35	水 60	人参 10	さとう 0.3	ナツメグ 0.02	片栗粉 10	しょうゆ 1.6
	大豆（ボイル） 40	かじき 60	しょうゆ 3.5	こしょう 0.03	水		とろけるチーズ 10	大根 30	塩 0.23	乾燥バジル 0.02	油 35	ローリエ 0.01
	片栗粉 4	しょうが 1	酒 1	しょうゆ 1.5		もやし 45		長ねぎ 15	酢 0.9	にんにく 0.03	長ねぎ 5	水 80
	油 35	しょうゆ 3.6	塩 0.45	水 130	キャベツ 45	ほうれん草 20	キャベツ 35	小松菜 15	こしょう 0.01	白ワイン 1.5	油 0.1	
	塩 0.16	さとう 2.4	片栗粉 1.5		人参 5	ごま油 0.4	人参 5	かつお節 1.5	サラダ油 1.2		しょうゆ 4.2	牛乳 206
		酒 1.5	水 130		小松菜 15	塩 0.37	もやし 10	赤みそ 4.5	卵ぬきマヨネーズ 3.9	キャベツ 45	さとう 2.8	
	もものタルト（鉄） 35	水			白ごま 1.7	のり 0.5	小松菜 10	白みそ 4.5		人参 6	みりん 1.2	わかめ 1
					酢 1.3		白みそ 3.1	水 120		ホールコーン 10	水 4.2	キャベツ 45
		キャベツ 45			しょうゆ 2.6		さとう 1.7		きよみ 50	塩 0.3	白ごま 1.6	人参 5
		人参 5			さとう 1.3		サラダ油 1			酢 1.5		しょうゆ 3
		ほうれん草 15			サラダ油 1.3		酢 1.7			こしょう 0.03		サラダ油 2
		しょうゆ 2.8			ごま油 0.3		ごま油 0.3			サラダ油 2		
		白ごま 1.5					白ごま 1.6					すだちゼリー 40
										ヨーグルト（鉄） 70		
		ひなあられ 5										
エネルギー	751kcal	569kcal	622kcal	587kcal	620kcal	563kcal	697kcal	722kcal	564kcal	579kcal	575kcal	692kcal
たんぱく質	31.5g	22.7g	24.9g	22.2g	22.0g	18.7g	26.7g	29.0g	20.1g	26.8g	27.5g	21.3g